マイヤー 電子レンジ圧力鍋2でつくる
簡単レシピ集

レシピ監修：川上文代（かわかみ ふみよ）

MEYER®
www.meyer.co.jp

株式会社 マイヤージャパン
〒153-0041 東京都目黒区駒場4-3-24 HOMATケヤキハウス301
お客さま相談窓口 0120-23-8360
受付時間：10:00～17:00（土・日曜、祝日は除く）

Made in India

MEYER®
マイヤー 電子レンジ圧力鍋2
取扱説明書

MEYER®

マイヤー 電子レンジ圧力鍋 2

はじめに

このたびは弊社製品をお買い上げいただき、ありがとうございます。
この製品は、ご家庭で電子レンジを使用して加圧調理をするためにお使いいただくものです。
正しく安全にご使用いただくために、**この説明書をよくお読みの上、大切に保管してください。**

圧力鍋は、加熱されると極めて高温・高圧になる器具ですので取り扱いを誤りますとやけどなど障害を負うなどの危険を伴います。

ＰＳＣマークは「消費生活用製品安全法」に基づき、経済産業省が指定した製品の安全基準に合格したことを証明し、安全な機構と品質であることを保証するマークです。

この製品には、家庭用品品質表示法に基づいた材質・容量などの表示がありますので、合わせてよくお読みください。

PSC

この製品は、耐熱性に優れたポリプロピレン樹脂を使用しております。よって、製品の表面にラインのような模様が見えることがありますが、品質上問題ございませんので安心してお使いいただけます。

もくじ

はじめに …… 1
パーツ名称 …… 3
各パーツ詳細 …… 4
基本のルール …… 5
使用手順 …… 6
お使いいただく前に …… 7
蓋開閉の際の注意点 …… 7
圧力鍋の安全性 …… 8
ご使用方法 …… 8
調理のコツ …… 9
お手入れ方法 …… 10
注意点や禁止事項 …… 11
異常だな？と感じた時 …… 12
交換部品 …… 13
品質表示 …… 14
ココアケーキ …… 15
ミックスフルーツのコンポート …… 16
ジンジャー風味のカルボナーラ …… 17
トマトソースペンネ …… 18
鰯の梅煮 …… 19
サーモンとグレープフルーツの蒸し煮 …… 20
スパイシーシュリンプ …… 21
イカの詰め物 旬菜とハーブのソース …… 22
カボチャのディップ …… 23
白いんげん豆の抹茶風味サラダ …… 24
ネギとセロリのビネグレット …… 25
にんじんとはちみつレモン煮 …… 26
なすのペペロンチーノマリネ …… 27
牛肉のポトフ風 …… 28
ミートボールのローズマリー風味 …… 29
鶏とキャベツの煮込み …… 30
ポークのピクルス風味 …… 31
チキンとオレンジのピラフ …… 32
赤飯・玄米 …… 33
白飯・おかゆ …… 34

パーツ名称

蓋：表面

安全装置カバー
安全装置のカバーです。

安全装置
圧力調整弁やロックピンなどの安全装置が収納されています。

圧力表示ボタン
鍋の内圧が上がり始めると上昇し、
鍋が加圧状態であることを示します。

ロックハンドル
蓋を本体に固定し密閉するためのものです。
ロックハンドルが本体とかみ合い蓋は外れなくなります。

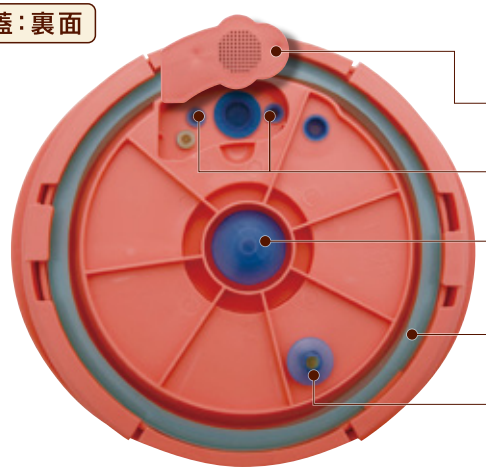
※注意事項(シール)ははがさないでください。

本 体

満水の⅔(約1.6L)
満水の½(約1.2L)
満水の⅓(約0.8L)

取っ手

蓋：裏面



メッシュ
圧力調整弁の詰まりを防止するためのものです。

メッシュパッキン
メッシュを取り付けるためのパッキンです。

キャップ
圧力表示ボタンを上下させたり、
ロックハンドルを固定するためのものです。

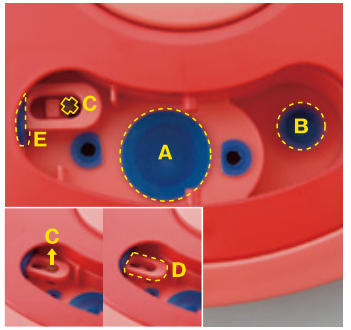
パッキン
鍋の内圧が上がるように蓋と本体の間を密閉するものです。

ロックピン
鍋の内圧が上がるとロックハンドルが開かないように固定
するためのものです。

各パーツ詳細

安全装置

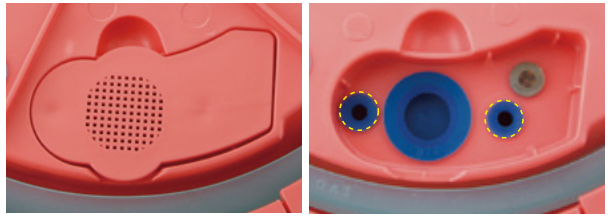
安全装置カバーを外しますと、圧力調整弁、安全弁、ロックピンなどがセットされています。



A 圧力調整弁: 加圧調理中には内圧の調整を行います。
B 安全弁: 万一圧力調整弁が食材などで詰まって異常に内圧が上昇した時に働いて内圧を下げます。
C ロックピン: 鍋の内圧が上がるに従い上昇してロックハンドルアームの溝に入り、蓋が開かないようにロックします。また内圧がゼロに下がるとロックピンは下がります。その後、圧力表示ボタンを押すとロックハンドルが開いて蓋を開けることが出来ます。
D ロックハンドルアーム: 左右のロックハンドルが完全に閉まると、ロックピンが働きます。
E ロックハンドルアームカバー: ロックハンドルアームと蓋の間をカバーするためのものです。絶対に取り外さないでください。

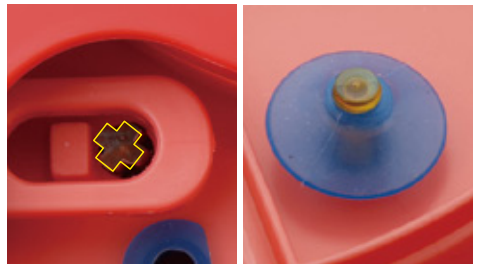
圧力表示ボタン

鍋の内圧が上がり始めると上昇し、鍋が加圧状態であることを示します。調理終了後に内圧が「ゼロ」まで下がると圧力表示ボタンは下がり、鍋の蓋を安全に開けることができることを示します。



メッシュ & メッシュパッキン

メッシュは、圧力調整弁の詰まりを防止するためのものです。メッシュパッキンは、メッシュを取り付けるためのパッキンです。切り欠きがありますが、取付方向に関係なく正常にお使い頂けます。メッシュパッキン2個を蓋のそれぞれの穴に取り付けた後、メッシュをメッシュパッキンの穴に確実に差し込んでください。



ロックピン

鍋の内圧が上がるとロックハンドルが開かないように固定するためのものです。絶対に取り外さないでください。破損します。

キャップ

キャップは、圧力表示ボタンを上下させるためのものです。絶対に取り外さないでください、破損します。

基本のルール

1 圧力表示ボタンをチェック

圧力表示ボタンは、上下に動くことを確認してください。

2 蓋の開け方

蓋中央の圧力表示ボタンを押してください。

3 蓋を閉める

蓋を親指で上から押し下げながら左右のロックハンドルを同時に横から中央に向かって押してください。

4 圧力上昇サインの確認

電子レンジに入れて、しばらく加熱しますと蓋中央の圧力表示ボタンが上がり始め加圧状態であることを示します。

5 圧力が下がった事を確認

圧力表示ボタンが蓋と同じ位置まで下がっていることを確認してください。(圧力表示ボタンが蓋と同じ位置までしばらくたっても下がらない場合、軽くボタンに触れてみてください。)

6 蒸気に注意

鍋全体が熱くなっている場合があります。蒸気に気をつけミトンなどを使い平行に持ち取り出してください。

すぐに蓋を開ける場合

①内圧を下げて開ける

蒸気の噴き出しに注意して安全装置カバーの丸いマーク部分を下まで押し指をはなしてください。安全弁が働いて内圧を下げます。

②冷却して開ける

蓋に水道水を徐々に掛けながら圧力鍋を冷却してください。鍋の中に水が入る場合がありますので、圧力表示ボタンや安全装置カバーに水がかからないようにしてください。

使用手順

1 材料を入れる

材料を鍋に均等に入れます。加熱する際は必ず水(煮汁)を入れます。

2 蓋を閉める

蓋を親指で押し下げながらロックハンドルをしっかり固定します。

3 レンジに入れる

電子レンジ中央に鍋をのせ、手動でワット数と時間を設定してください。

4 レンジから取り出す

鍋全体が熱くなる場合があるのでミトンなどを使い電子レンジから取り出します。

5 圧力表示ボタンをチェック

圧力表示ボタンが上がっている場合は加圧状態です。

6 蒸らす

圧力表示ボタンが下がるまで蓋を開けずに蒸らします。

7 蓋を開ける

圧力表示ボタンが下がったことを確認し、蒸気に気をつけ身体から離れた方を持ち上げ蓋を開けます。

8 仕上りをチェック

仕上りを確認します。再加熱が必要な場合は15~20mlの水を足して2~7の手順で加熱します。

お使いいただく前に

●この製品は電子レンジ専用です。電磁調理器(IH)、オーブン、ガス火、電気ヒーターなどでは使用できません。
●「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オーブンやヒーターなどが作動し過熱によって鍋の表面が白く変色したり、変形や溶解することがあります。ご使用の際は電子レンジを手動で設定してください。
●必ずご使用になる電子レンジの取扱説明書及び安全上の注意事項に従ってください。
●この製品は、加圧調理器具です。不適切な使い方をするとやけどや破裂事故の恐れがあります。
●この製品は下記の空間のある電子レンジを使用してください。フラットテーブル(回転しないテーブル)の場合はテーブルの中央に置いてください。テーブルが回転式の場合、圧力鍋が側壁に当たり回転が止まりますと、部分的な過熱による火災や破損の原因になります。

内容量: 16リットル以上
フラットテーブル上の空間寸法: 30㎝(縦)×30㎝(横)×20㎝(高さ)以上
回転テーブル上の空間寸法: 27㎝(縦)×27㎝(横)×17㎝(高さ) 以上
回転テーブル直径: 27㎝以上

●アルミホイルやスプーンなどの金属製品を入れたまま電子レンジに入れないでください。過熱して変形や発火する恐れがあります。
●揚げ物料理には使用しないでください。油の過熱による本体の変形や溶解、発火の原因となります。
●圧力調整弁は、汚れや詰まり、よじれがないことを確認して所定の位置にしっかりと取り付けてください。
●圧力表示ボタンは、上下に動くことを確認してください。
●圧力調整弁は、表面の「ＴＯＰ」マークを上側にして安全装置カバーの内部にある所定の取り付け穴に確実に取り付けてください。取り付けが終わりましたら「ＴＯＰ」マークが上に来ていることと、蓋の裏側にあるメッシュを外して、圧力調整弁のつばがねじれていないことを確認してください。
●蓋はパッキンが所定の位置に取り付けられていることを確認して本体に載せ、左右のロックハンドルを内側に押して蓋を閉めます。ロックハンドルが本体とかみ合い蓋は外れなくなります。
●本来の目的以外の用途には使用しないでください。
●この製品を初めて使用する前に、すべての部品が同梱されていることを確認し、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗ってから水分を拭き取ってください。

蓋開閉の際の注意点

●鍋の中に内圧が少しでも残っていますと、蓋が飛んだり調理物が噴き出したりして非常に危険です。圧力表示ボタンが完全に下がったことを確認して、本体を安定した平らなテーブルの上などに置いて蓋を開けてください。
●安全のために、蓋を無理に開けないでください。調理が終了しても鍋の中にはまだ内圧がありますので、必ず圧力表示ボタンが下がったことを確認してから蓋を開けてください。
●加圧時間終了後、しばらく電子レンジの庫内に置いて蒸気の噴き出しが収まってから取り出してください。
取り出す際は、蓋や本体が熱いので、やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンをお使いください。
●圧力表示ボタンが下がっていることを確認してから、圧力表示ボタンを押してロックハンドルを広げてください。蓋の隙間から蒸気が出てこないことを確認した後、蓋は身体から離れた方を持ち上げるようにして開けてください。蓋の手前側を持ち上げますと、万一蒸気が手前に出て来た時にやけどをする恐れがあります。
●圧力表示ボタンを押した際に、ロックピンがロックハンドルアームに引っ掛りロックハンドルが途中で止まることがあります。その時は数回ロックハンドルを開閉してから再度お試しください。
●蓋を開ける際に圧力表示ボタンが重く感じられる場合は、鍋の中に圧力が残っていることがあり、危険ですので無理に蓋を開けないでください。５分経過しても圧力表示ボタンが下がらない場合は、蓋に水道水を徐々に掛けながら鍋を冷却してください。鍋を冷却しても圧力表示ボタンが下がらない場合は、料理カスの付着による引っ掛かりが考えられます。その際は蒸気の噴き出しに注意して安全装置カバーの丸いマーク部分を押して内圧を下げてください。安全弁が働いて内圧を下げます。
●電子レンジに入れたままで蓋をあけないでください。
●調理中に蓋を開けて食材を確認後、鍋が熱いうちに再度蓋を閉める場合に、内圧によって蓋が閉めにくくなることがあります。ロックハンドルが閉まる時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してください。

圧力鍋の安全性

この圧力鍋は、蓋が完全に閉まっていないときは内圧が上がりません。またロックハンドルがしっかり閉まると、ロックピンが作動して内圧が上がります。**ロックハンドルが閉まる時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してからご使用ください。**内圧が上がっている時は本体と蓋がかみあい、蓋が開かない構造となっております。一方、調理終了後に内圧が「ゼロ」まで下がると蓋を開けることができます。最大調理量以上の食材の使用や詰まりが原因で圧力調整弁が作動しないと、通常の範囲を超えて内圧が上がります。そのような場合には安全弁が働いて内圧を下げます。万一、安全弁も詰まってしまった場合には、内圧によって安全弁が押し出されて、直ちに蒸気が放出されます。食材の性質によっては、泡の発生や噴きこぼれを伴う場合があります。

ご使用方法

●キャップとロックピンは絶対に取り外さないでください、破損します。
●加圧調理中や直後は、お子様が操作したりそばに近づけたりしないよう注意してください。やけどや事故などの恐れがあります。
●鍋は電子レンジの庫内中央に置いてください。ターンテーブルの場合は、テーブルが回転した際に側壁に引っ掛かり回転が止まりますと、部分的な過熱による火災や破損の原因になります。
●安全装置カバーから蒸気が出ることがありますので、取り出す際はやけどにご注意ください。
●水分の入っていない状態や空の状態で電子レンジに入れないでください。必ず正しい分量の食材と煮汁(水)を入れてください。
●最大調理量以上の食材を入れないでください。
●初めて調理するレシピでは、電子レンジの加圧時間を短めに設定して頂き、料理が固い時はお好みに合わせて加圧時間を長くしてください。
●取扱説明書に記載する内圧や加圧時間などは、ご使用になる電子レンジの定格出力によって異なります。
●必ずロックハンドルが閉まる時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してからご使用ください。
●蓋は水平に本体に載せてください。水平にならない時は、ロックハンドルが完全に開いているか、蓋の内側にパッキンが正しく取り付けられているか確認してください。
●電子レンジのワット数と加熱時間を手動でセットしてください。「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。
オーブンやヒーターなどが作動し過熱によって鍋の表面が白く変色したり、変形や溶解することがあります。
●内圧が上がってきますと、蓋の圧力表示ボタンが上がり始めます。完全に内圧が上がりますと、圧力調整弁から少しずつ圧力が放出されます。これは、余分な蒸気を逃がすための通常な動作であり、シュッシュッという音が聞こえますが、異常ではありません。
●再加熱をする際、蓋が閉まりにくくなることがあります。その場合はロックハンドルを数回開閉した後、再度お試しください。
●電子レンジから加圧料理直後の鍋を取り出したり移動させる際は、食材から伝わる熱で本体や蓋が熱くなります。やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンをお使いください。

調理のコツ

●肉や野菜などは均一に小さく切ると短時間で均等に調理することができます。
●殻付き卵は破裂しますので使用しないでください。
●重曹や多量の油を使用する料理に使用しないでください。調理物が膨張したり、油が異常に高温になり事故や火災になる恐れがあります。
●カレー、シチューなどの料理では、具が煮えてからルーなどの調味料で味付けをし、蓋を外したまま煮込んでください。
●表の例に従って、本体の中に食材と正しい分量の煮汁(水)を入れます。圧力調整弁及び安全弁に汚れの付着がなく、正しく取り付けられていることを確認してください。
●最大調理量以上の食材を入れないでください。
●炊飯や煮汁の多い料理をしますと、噴きこぼれにより電子レンジの庫内を汚すことがあります。噴きこぼれが多い場合には水の量を減らしてお試しください。
●調理内容に合わせて、電子レンジの加圧時間を設定します。初めて調理するレシピでは、必ず加圧時間を短めに設定してください。
料理が固い時はお好みに合わせて加圧時間を延長してください。加圧時間を延長する場合は水を加えてください。
電子レンジの定格出力により加圧時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足してください。

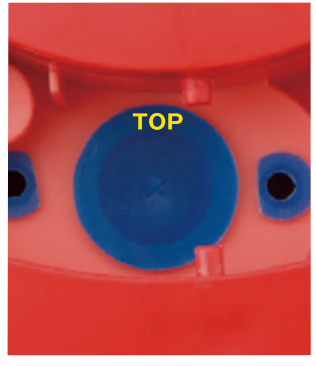
食 材	調理容量(鍋底からの高さ)
豆類、穀物類、パスタなど	満水1/3(約0.8L)以上にしないでください。(煮汁を含む)
スープ、シチューなど	満水1/2(約1.2L)以上にしないでください。(煮汁を含む)
野菜、鍋料理など	満水2/3(約1.6L)以上にしないでください。(煮汁を含む)

※最大調理量1.6L

●お好みの固さに調理されているか確認をします。料理が固い場合は、上記の内容に沿って水を加えて再度加圧時間を延長してください。
●食材を追加したり、中身をかき混ぜたりするなどの調理が必要な場合は、電子レンジの定格出力により加圧時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足して再度加圧時間を延長してください。
●蒸し料理の場合にもメッシュの使用をお勧めします。加圧時間が長すぎたり、電子レンジの出力が大きすぎますと鍋から出る蒸気が庫内を充満することがあります。

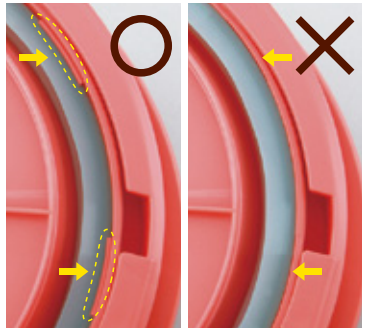
お手入れ方法

●蓋は食器洗浄機を使用しないでください。蓋より安全装置カバー、圧力調整弁、安全弁、メッシュ、及びパッキンを取り外して、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどで表面をよく洗い、水分を拭き取ってください。尚、パッキンは1年に1度交換することをお勧めします。
●食器洗浄機をお使いの際は、蓋は洗わないでください。内部に水が入り抜けにくくなります。
●蓋の内部を洗浄する場合は、安全装置カバー、圧力調整弁、安全弁、メッシュ、及びパッキンを取り外して圧力表示ボタンやロックハンドルなどの隙間より水道水を注ぎ込んで洗い流してください。洗い終わりましたら、ロックハンドルを広げて安全装置を上にした状態で蓋を立て掛けて水を抜き、乾燥させてください。**尚、蓋のカバーは構造上外せませんので無理に外さないでください。破損します。**
●蓋から外した安全装置カバー、圧力調整弁、安全弁、メッシュ、及びパッキンは汚れや調理カスが詰まらないよう、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗いきれいに保ってください。
●圧力調整弁は、表面の「TOP」マークを上側にして安全装置カバーの内部にある所定の取り付け穴に確実に取り付けてください。取り付けが終わりましたら「TOP」マークが上に来ていることと、蓋の裏側にあるメッシュを外して、圧力調整弁のつばがねじれていないことを確認してください。
●圧力表示ボタンは、上下に動くことを確認してください。
●メッシュは、ぬるま湯に15分程度浸けて乾燥した調理カスを柔らかくして取り除いた後、水道水ですすいでメッシュの穴につまりのないことを確認してください。メッシュは、予めメッシュパッキンを蓋の穴に取り付けたのち、メッシュパッキンの穴に確実に取り付けてください。
●本体は、冷めてから中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、水分を拭き取ってください。
●カレーなど匂いのきつい料理では、匂いが本体や蓋に移ることがあります。水に食酢を適量加えて暫く置いた後に中性洗剤を含ませたスポンジで洗いますと匂いを軽減することができます。
●食材によっては本体の樹脂に色移りする場合がありますので、ご使用後すぐに柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗い乾燥させてから保管してください。本体の樹脂に色移りする場合がありますが、製品の性能には全く影響がありませんのでご安心ください。
●漂白剤を使用して本体を洗わないでください。脱色することがあります。
●傷が付きますので金属たわしやクレンザーなどを使用しないでください。
●料理が焦げ付いた場合は、本体を中性洗剤の入ったぬるま湯に浸してから柔らかいスポンジで洗ってください。汚れがひどい場合には必ず研磨剤の入っていない洗剤をご使用ください。傷が付く原因になります。
●ご使用にならない時は、柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗い、乾燥させてから保管してください。
●本体の縁をぶつけてキズを付けないように注意してください。落としたりして破損した場合は使用を中止してください。
●製品を分解したり改造したりしないでください。事故や破損の原因になります。



注意点や禁止事項　必ずお守りください。

パッキンの注意



パッキンは蓋内側にある6本の突起の内側によじれなどが無いようにしっかりとセットしてください。正しくセットされていませんと蒸気が漏れて内圧が上がらなかったり、パッキンが外れたりすることがあります。日光に当てて干さないでください。

キャップの禁止事項

絶対に取り外さないでください、破損します。

ロックピンの禁止事項

絶対に取り外さないでください、破損します。

蓋の開け方の注意 1

調理直後に圧力表示ボタンが上がっている時は絶対に押さないでください。鍋の中に内圧が残っています。

蓋の開け方の注意 2

調理直後は蒸気でやけどをする恐れがありますので蓋は身体から離れた方を持ち上げるように開けてください。

蓋の閉め方の注意

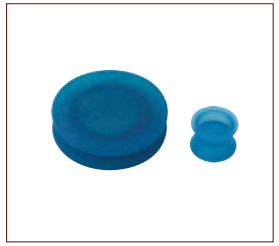
左右のロックハンドルが完全に固定されないと内圧は上がりません。

異常だな？と感じた時

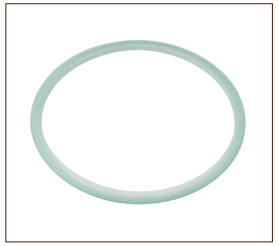
お困りの内容	原　因	対応／アドバイス
鍋の内圧が上がらない	食材が多い	適正な量まで減少させる
	パッキンからの蒸気漏れ	パッキンをきれいに洗浄して再度試みる
	安全弁が外れている	安全弁を元の位置に戻す
	圧力調整弁が正常に作動しない	調理容量を超えた食材を入れていないか確認をする メッシュ、圧力調整弁、安全弁をきれいにして再度試みる
	ロックハンドルをきちんと閉じていない	ロックハンドルをきちんと閉じる
パッキンから蒸気が漏れる	パッキンの汚れまたは鍋の縁に調理カスが付着している	鍋の縁を拭いて、パッキンをきれいにする
	パッキンの摩耗	新しいパッキンに交換する
	本体または蓋の破損	本製品は丁寧に扱い保管する **注意：本体と蓋は修理することはできません**
圧力表示ボタンが上がらない	食材が多い	上記の「食材が多い」を参照ください
	パッキンからの蒸気漏れ	上記の「パッキンから蒸気が漏れ」を参照ください
	ロックハンドルをきちんと閉じていない	ロックハンドルをきちんと閉じる
料理の水分が少なくなる	パッキンからの蒸気漏れ	上記の「パッキンから蒸気が漏れ」を参照ください
	加圧時間に対して水分量が不足している	「調理のコツ」の説明文と表を参照して、加える水の量を確認してください
再加熱をする時に蓋が閉まりにくい	内圧が残っている	しばらくおいて再度ロックハンドルを閉じる

交換部品

購入の際、色を指定ください



圧力調整弁 &
安全弁セット
(品番:MPC2-AP)
300円+税



パッキン
(品番:MPC2-PCK)
700円+税

購入の際、色を指定ください

メッシュ &
メッシュパッキンセット
(品番:MPC2-MP)
500円+税

安全装置カバー
(品番:MPC2-ASK)
500円+税

●部品の交換方法は、「お手入れ方法」を参考にしてください。
●必ず純正の交換部品を使用してください。他の部品を使用すると製品の破損や怪我、やけどなどの恐れがあります。
※本体と蓋は修理することができません。
※予備の安全弁が付属しています。

品質表示

材料の種類	本体 蓋 安全装置カバー メッシュ	ポリプロピレン(底の厚さ4.0㎜) 耐熱温度:140℃ 耐冷温度:-10℃
	パッキン 圧力調整弁 安全弁	シリコンゴム 耐熱温度:140℃ 耐冷温度:-10℃
	ロックピン	ポリエーテルイミド樹脂
寸　法		18.7㎝(内径)　26㎝(幅)　23㎝(奥行)　15㎝(高さ)
満水容量		2.5リットル

1. 空だきをしないでください。
2. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3. 取っ手部分が熱くなります。
4. なべのなかに料理を保存しないでください。
5. スチールたわし、磨き粉等を使用しないでください。
6. こげつきを落とす際は金属製の固いものを使用しないでください。
7. 揚げ物料理には使用しないでください。
8. 急激な衝撃を与えたり、空焚きをした場合に水等をかけて急冷しないでください。
9. ストーブの上で使用しないでください。
10. なべに3分の2(ただし、豆類にあっては3分の1)以上の内容物を入れて使用しないでください。
11. 重曹を直接入れる料理はしないでください。
12. 多量の油を入れて使用しないでください。
13. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
14. 使用中又は使用後は無理にふたを開けないでください。
15. 火のそばに置かないでください。

株式会社 マイヤージャパン
〒153-0041 東京都目黒区駒場4-3-24 HOMATケヤキハウス301
お客さま相談窓口 **0120-23-8360**
受付時間:10:00~17:00(土・日曜、祝日は除く)
www.meyer.co.jp

Made in India

MEYER®

ココアケーキ

加熱時間 600W 4分+3分 500W 5分+3分

【材料】

- バター …… 50g
- グラニュー糖 …… 50g
- 溶き卵 …… 50g
- 薄力粉 …… 45g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- ココアパウダー …… 5g
- 塩 …… ひとつまみ

★飾り

ラズベリージャム
ホイップクリーム
ミント

【作り方】

1. バターと卵は室温にもどす。薄力粉とベーキングパウダー、ココアパウダーは合わせてふるう。
2. バターをボールに入れて泡立て器で練り、グラニュー糖2〜3回に別けて加え、白っぽくなるまで、すり混ぜる。
3. 卵を少量加えて混ぜ、残りの卵を少しづつ加えて混ぜ合わせ、完全になじませる。
4. ふるった粉類半量加え、泡立て器で、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
5. 鍋に**4**を入れる。
6. 電子レンジ 500W 5分 3分放置。
7. 鍋を逆さまにして、ケーキを取り出す。
8. カットしたケーキを器に盛り、ラズベリージャム・ホイップクリーム・ミントを飾る。

ミックスフルーツのコンポート

加熱時間 600W 5分+3分 500W 6分+3分

【材料】

- りんご …… 250g(2cm角)
- パイナップル …… 200g(2cm角)
- キウイ …… 2個(2cm角)
- シナモンスティック …… 1本
- 白ワイン …… 100ml
- 水 …… 100ml
- グラニュー糖 …… 60g

【作り方】

1. 鍋にりんごと白ワイン、水、グラニュー糖、シナモンを入れる。
2. 電子レンジ 500W 6分 3分放置。
3. **2**にキウイ、パイナップルを混ぜ合わせて、そのまま冷ます。

ジンジャー風味のカルボナーラ

加熱時間 600W 10分30秒+3分 500W 13分+3分

【材料】

スパゲティ …… 160g

A

スライスベーコン …… 70g
(5mm棒状)

ズッキーニ …… 1/2本(100g)
(5mm角)

乾燥ハーブミックス… 小さじ1
- ローズマリー小さじ1/2
- ローリエ小さじ1/2

バター …… 15g

水 …… 250ml

しょうが(せん切り) …… 1かけ

ソース

卵黄 …… 2個(40g)

生クリーム …… 80ml

パルメザンチーズ …… 20g

塩・こしょう …… 少々

★飾り

しょうが(せん切り) …… 1かけ

【作り方】

1. パスタを半分に折り、鍋に入れる。
2. 1にAの材料を入れて、軽く混ぜる。
3. 電子レンジ 500W 13分 3分放置。
4. 3の出来上がりを**ソース**で和える。
5. 器に盛り付けて、しょうがを乗せて、粗挽きの黒胡椒をかける。

トマトソースペンネ

加熱時間 600W 12分+3分 500W 15分+3分

【材料】

ペンネ …… 160g
(13分で茹でるタイプの物)

アスパラ …… 3本
(薄皮を剥いて斜め切り1cm)

水 …… 200ml

トマトソース …… 300g

パルメザンチーズ …… 大さじ2

塩・こしょう …… 適量

★飾り

バジル

【作り方】

1. ペンネ、アスパラ、水、トマトソースを鍋に入れて軽く混ぜる。
2. 電子レンジ 500W 15分 3分放置。
3. パルメザンチーズと塩、こしょうを和えて、味を整える。
4. 器に盛って、パルメザンチーズと塩・こしょうを散らし、バジルを飾り付ける。

鰯の梅煮

加熱時間 600W 5分30秒+3分 500W 7分+3分

【材料】

いわし …… 中4尾
梅干 …… 2個

A

だし汁 …… 3/4カップ(150ml)
和風だしもと少々を熱湯少々で溶き、水を加えて分量にする
酒 …… 大さじ2
みりん・しょうゆ …… 各大さじ1
しょうが(スライス) …… 4枚

★飾り

白ねぎ …… 4cm分
しらがねぎ
しそ

【作り方】

1. 鰯は鍋に入るように、頭を落として15cm長さ以下になるものを選ぶ。うろこを取り、頭と内臓を取り除く。水洗いして、水気を拭く。ボウルに入れてかぶるくらいの熱湯をかけ、1分ほどおいて水気を切る。
2. 鍋にAを入れて混ぜ、いわし、梅干を加える。
3. 電子レンジ 500W 7分 3分放置。
4. 器にいわしを盛って梅干を添え、煮汁をかけて、しらがぎとしそを乗せる。

サーモンとグレープフルーツの蒸し煮

加熱時間 600W 5分+3分 500W 6分+3分

【材料】

サーモン切り身 …… 2切(180g)
スナップエンドウ …… 6個
(筋を取る)
白ワイン …… 30ml
グレープフルーツ …… 1個
(房取り後、半分鍋へ、半分飾り付け用)
グレープフルーツの果汁 …… 30ml
片栗粉 …… 小さじ2
オリーブオイル …… 小さじ1

★飾り

チャービル

【作り方】

1. グレープフルーツの皮の1/3量をすり下ろして、皮を剥いて、房取りをする。半分を鍋へ、半分を飾り用にして、残った中から絞り汁30mlを取る。
2. サーモンの切り身に塩、こしょうをして、片栗粉をまぶす。
3. 鍋に白ワイン、グレープフルーツの絞り汁とスナップエンドウを入れ、サーモンを並べる。サーモンの上に、オリーブオイルをかける。
4. 電子レンジ 500W 6分 3分放置。
5. 器に盛り付けて、飾り用のグレープフルーツ半分とチャービルで飾り付ける。

スパイシーシュリンプ

加熱時間 600W 4分+3分 500W 5分+3分

【材料】

エビ …… 160g(約8尾)
カレーパウダー …… 小さじ1/2
チリパウダー …… 小さじ1/2
パプリカパウダー …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ
オリーブオイル …… 小さじ1

★飾り
パクチー …… 適量

【作り方】

1 エビは背にキッチンバサミで切り込みを入れ背わたを取って下処理をする。

2 鍋に1を入れ、全ての材料を混ぜる。

3 電子レンジ 500W 5分 3分放置。

4 器に盛り付けて、パクチーを飾る。

イカの詰め物 旬菜とハーブのソース

加熱時間 600W 5分30秒+3分 500W 7分+3分

【材料】

ヤリイカ …… 2杯(500g)
(20㎝くらいなもの)
オリーブオイル …… 適量
塩・こしょう …… 適量

A(詰め物)
パン粉 …… 20g
溶き卵 …… 10g
ゆで卵(粗みじん切り) …… 1個
ケイパー(酢漬け) …… 小さじ1
にんにくオイル …… 小さじ1
パルメザンチーズ …… 10g
松の実 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々

B(ソース)
トマト …… 1個(160g)
(湯むきして粗みじん切り1㎝角)
ブラックオリーブ(種なし) …… 4個
(4つ割り)
にんにく(みじん切り) …… 半片
オリーブオイル …… 小さじ1
塩 …… 2つまみ
こしょう …… 少々

★飾り
イタリアンパセリ
あさつき
セルフィーユ

【作り方】

1 ヤリイカは皮をむいて、胴体の中を抜き取り、詰め物ができる状態にして、水分を拭き取っておく。

2 エンペラと足は、粗みじん切りにする。

3 Aの材料と2をよく混ぜる。

4 3をヤリイカに詰めて、楊枝で閉じる。オリーブオイル、塩、こしょうをまぶす。

5 鍋にBを全部入れて混ぜる。

6 5に4のいかの詰め物を乗せる。

7 電子レンジ 500W 7分 3分放置。

8 器に盛って、イタリアンパセリ、あさつき、セルフィーユを飾る。

カボチャのディップ

加熱時間 600W 5分30秒+3分 500W 7分+3分

【材料】

かぼちゃ …… 300g
水 …… 150ml

A
塩・こしょう …… 少々
クリームチーズ …… 60g
ミックスナッツ(粗みじん) …… 20g
メープルシロップ …… 20g

★飾り
セロリ(棒状) …… 5mm
にんじん(棒状) …… 5mm
クラッカー …… 適宜

【作り方】

1 かぼちゃを3cm角に切り、ところどころ皮を剥く。
2 鍋に水とかぼちゃを入れて電子レンジ 500W 7分 3分放置。
3 2の水分を切ってから、潰す。
4 Aを混ぜて、潰したかぼちゃに和える。
5 器に盛ったら、飾りの材料を盛りつける。

白いんげん豆の抹茶風味サラダ

加熱時間 600W 12分+3分 500W 15分+3分

【材料】

白いんげん豆 …… 70g(乾物)
(水で戻す150g)
プロセスチーズ(1cm角) …… 50g
きゅうり(1cm角) …… 1/2本(50g)
ボイルむきえび …… 小30g
チキンブイヨン …… 200ml

★抹茶マヨネーズ
抹茶 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2
酢 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々

【作り方】

1 白いんげん豆とチキンブイヨンを鍋に入れて電子レンジ 500W 15分 3分放置。
ゆで汁ごと冷ましてから、水分を切る。
2 1にプロセスチーズ、きゅうり、えびを抹茶マヨネーズで和える。

ネギとセロリのビネグレット

加熱時間 600W 9分30秒+3分 500W 12分+3分

【材料】

- ねぎ …… 2本(170g)
- セロリ …… 2本(120g)
- チキンブイヨン …… 200ml
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々

★ドレッシング

- オリーブオイル …… 大さじ2
- ビネガー …… 大さじ1
- 粒マスタード …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

1. ねぎは青い部分を落とし、10cmの長さに切る。セロリも10cm 幅に切り、筋を取る。
2. 鍋に 1 とチキンブイヨン、塩、こしょうを入れて、混ぜる。
3. 電子レンジ 500W 12分 3分放置。
4. 器に盛り付けて、ドレッシングをかける。

にんじんのはちみつレモン煮

加熱時間 600W 8分+3分 500W 10分+3分

【材料】

- にんじん …… 2本(300g)
- レーズン …… 大さじ2(30g)
- レモン(輪切り) …… 1/2個
- はちみつ …… 30g
- 水 …… 100ml
- 塩 …… 小さじ1/2

【作り方】

1. にんじんをピーラーで薄く長く剥き、鍋にいれる。
2. 1 にレーズン、レモン、はちみつ、水、塩を加えてよく混ぜる。
3. 電子レンジ 500W 10分 3分放置。

なすのペペロンチーノマリネ

加熱時間 600W 8分 500W 10分

【材料】

- なす …… 4本(400g)
- レモン汁 …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 30ml
- 塩 …… 小さじ1/2
- 赤唐辛子の輪切り …… 10個
- にんにく …… 1片
  (そのままつぶす)

【作り方】

1. なすをピーラーで縞々に剥き、1cmの輪切りにして、水にさらす。
2. 1の水をよく切って、鍋に入れて、レモン汁、オリーブオイル、塩、たかの爪、にんにくを入れて、よく混ぜる。
3. 電子レンジ 500W 10分。

牛肉のポトフ風

加熱時間 600W 11分+3分 500W 14分+3分

【材料】

- 牛肩ロース …… 250g
  (1.5mm幅の棒状)
- にんじん(くし切り) …… 1/2本
- じゃがいも(くし切り) …… 1個
- ブロッコリー …… 60g
  (小房に分ける)
- チキンブイヨン …… 200ml
- タイム …… 1枝
- ローリエ …… 1枚

★飾り
モスタルダ又はマスタード

【作り方】

1. 鍋に牛肉、ブイヨン、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、タイム、ローリエと塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. 電子レンジ 500W 14分 3分放置。

ミートボールのローズマリー風味

加熱時間 600W 9分30秒+3分 500W 12分+3分

【材料】

- 合びき肉 …… 200g
- サラミ（みじん切り） …… 40g
- 粉チーズ …… 大さじ2
- ローズマリー（みじん切り） …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 適量
- ズッキーニ（5mmの輪切り） …… 1/2本（100g）
- トマトソース …… 200g

★飾り

ローズマリー

【作り方】

1. ズッキーニとトマトソースを混ぜて、鍋の底に敷く。
2. 合いびき肉、サラミ、粉チーズ、ローズマリー、塩、こしょうを練り混ぜる。
3. 2をひと口大の団子状に丸めて、1の上に乗せる。
4. 電子レンジ 500W 12分 3分放置。

鶏とキャベツの煮込み

加熱時間 600W 9分30秒+3分 500W 12分+3分

【材料】

- 鶏もも肉（3cm角） …… 1枚（260g）
- キャベツ（4cm角） …… 1玉（300g）
- スライスベーコン（1.5cm幅） …… 50g
- にんにく（スライス） …… 1かけ
- パプリカ赤（1cm棒状） …… 60g
- 塩 …… 小さじ2/3
- こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1

★飾り

- あさつき …… 2本

【作り方】

1. 鶏もも肉を3cm角に切り、塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
2. 鍋に1とキャベツ、ベーコン、にんにく、パプリカを入れて、混ぜる。
3. 電子レンジ500W 12分 3分放置。

ポークのピクルス風味

加熱時間 600W 9分30秒＋3分　500W 12分＋3分

【材料】

- 豚肩ロース …… 250g
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/2個
- ピクルス（せん切り） …… 小4本
- 白ワイン …… 50ml
- デミグラスソース …… 200g
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- マッシュポテト（付け合わせ用）

★飾り

- イタリアンパセリ

【作り方】

1. 豚ロースを1.5cm角の棒状に切って、塩、こしょうをまぶす。
2. 鍋に1と玉ねぎ、ピクルス、デミグラスソース、白ワインを入れて、混ぜる。
3. 電子レンジ 500W 12分 3分放置。
4. 器にマッシュポテトをのせ、3を盛る。

チキンとオレンジのピラフ

加熱時間 600W 15分＋10分　500W 19分＋10分

【材料】

- 鶏もも肉（皮を剥いて、1cm角） …… 120g
- お米 …… 2合
- 玉ねぎ（みじん切り） …… 50g
- オレンジの皮（みじん切り） …… 1/3個
- オレンジ（5mm角＋絞り汁 合わせて120g） …… 1個
- バター …… 15g
- チキンブイヨン …… 350ml
- 塩 …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- イタリアンパセリ（粗みじん切り） …… 適量

【作り方】

1. お米をといで、ザルにあげておく。
2. オレンジ1個は房取りをして、5mm角に切る。残りで果汁を搾っておく。
3. 鶏肉は皮を剥いて、1cm角に切り、塩・こしょうをする。
4. 鍋に1、2、3、バター、塩、こしょうを入れて、軽く混ぜる。
5. 電子レンジ 500W 19分、10分放置。
6. 器に盛り付けて、イタリアンパセリを散らす。

赤飯

加熱時間 600W 14分30秒+10分+14分30秒+10分　500W 18分+10分+18分+10分

【材料】

- もち米 …… 2合
- ささげ …… 50g
  （水洗いをして水けを切る）
- 水 …… 3カップ
- 塩 …… 小さじ1/2
- ごま塩（黒ごま+塩） …… 適量

【作り方】

1. 米は洗ってザルに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
2. 鍋にささげ、水を入れる。蓋をして電子レンジにかける。500W 18分 10分放置。
3. 2にもち米、塩を加えて混ぜる。
4. 電子レンジ500W 18分 10分放置。
5. 全体を混ぜて器に盛り、ごま塩をふる。

玄米

1合 加熱時間 600W 15分+20分　500W 20分+20分

2合 加熱時間 600W 18分+20分　500W 24分+20分

【材料】

- 玄米 …… 1合
- 水 …… 1カップ（2合の場合は倍）
- 塩 …… ひとつまみ

【作り方】

1. 玄米は洗ってザルに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
2. 鍋に玄米と水をいれる。
3. 電子レンジ 500W 18分、20分放置。

白飯

加熱時間 600W 10分+10分　500W 12分30秒+10分

【材料】

- 米 …… 2合
- 水 …… 360ml

【作り方】

1. 米は洗ってザルに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
2. 鍋に米と水をいれる。
3. 電子レンジ 500W 12分30秒、10分放置。

おかゆ

加熱時間 600W 20分+3分　500W 24分+3分

【材料】

- 米 …… 1/2カップ
- 水 …… 3、1/2カップ
- 塩 …… 小さじ2/3

【作り方】

1. 米は洗ってザルに上げ、軽く絞ったぬれ布巾をかけて30分おく。
2. 鍋に米と水をいれる。
3. 電子レンジ 500W 24分、3分放置。